

# TRIATHLON SUMMER CAMP 2018

## FIGLINE VALDARNO

26 AGOSTO - 1 SETTEMBRE

### Informazioni per il raduno

#### INIZIO RADUNO:

**domenica 26 agosto** (dalle 12:00 alle 13:00)  
c/o Norcenni Girasole Club – Figline Valdarno (FI)

#### FINE RADUNO:

**Sabato 1 settembre** (a partire dalle 14:00)

#### SCADENZA ISCRIZIONI:

**Martedì 31 luglio 2018**

#### CONTATTI:

I partecipanti possono essere contattati al cellulare personale dalle ore 14.00 alle ore 14.50 e dalle ore 21.00 alle ore 22.30

Si prega cortesemente di rispettare tali orari per garantire il regolare svolgimento degli allenamenti e un adeguato riposo pomeridiano e notturno.

#### EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE:

Magliette, pantaloncini, body gara, scarpe da ginnastica, occhiali da sole, cappello, k-way, felpa, zainetto, accappatoio o telo, costume, cuffia, occhialetti, ciabatte (piscina), palette, pull-boy, pinne, jeans, abiti tempo libero, bicicletta, kit riparazione forature, borraccia.

#### PROGRAMMA GIORNALIERO TIPO:

Ore 8.00	Sveglia
Ore 8.30	Colazione
Ore 9.00	Inizio degli allenamenti
Ore 11.00	Attività libere nel villaggio (piscine con scivoli, calcetto, beach volley)
Ore 12.30	Rientro agli alloggi
Ore 13.00	Pranzo
Ore 14.00	Relax
Ore 15.00	Sala video per proiezioni e giochi di società
Ore 16.00	Inizio attività pomeridiane sui campi sportivi o allenamenti in bicicletta
Ore 18.00	Rientro agli alloggi
Ore 19.00	Tempo libero
Ore 20.00	Cena
Ore 21.00	Attività serali
Ore 22.30	Tutti a letto

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

La quota di partecipazione è pari a **310,00 €** a persona.

La quota di partecipazione comprende:

- Vitto e alloggio da domenica 26 agosto a sabato 1 settembre (7gg. – 6 notti)
- Escursioni in Pullman nei dintorni di Firenze (sono escluse le attività individuali a pagamento ad tiro con l'Arco, escursioni a cavallo, ecc.)
- Utilizzo impianti sportivi (piscina, campo basket, pallavolo e calcio)

Sconto di 25 €/cad. sulla quota di partecipazione se fratelli

#### SALDO QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

La quota di partecipazione potrà essere versata entro il 20 agosto 2018, in contanti ai propri referenti di società, oppure tramite bonifico bancario intestato a:

Comitato Regionale Triathlon - Banca Prossima  
IBAN: IT08V0335901600100000125209

Il Comitato Regionale Triathlon Lazio metterà a disposizione dei partecipanti, un servizio di Pullman per il viaggio di A/R da Roma, al costo aggiuntivo **20 €** (trasporto bici compreso).  
La richiesta dovrà essere confermata al momento dell'iscrizione.